

Recibido: 12-7-2018

Aceptado: 30-7-2018

HÁBITOS DE VIDA, ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE DE ADOLESCENTES DE LA CIUDAD DE OSORNO, CHILE

LIFE HABITS, PHYSICAL ACTIVITY AND SPORTS HABITS OF ADOLESCENTS FROM OSORNO CITY, CHILE

Autor:

Castillo Cerda, M. A.

Institución:

Departamento Ciencias de la Actividad Física, Universidad de Los Lagos, Osorno, Chile.

acastill@ulagos.cl

Investigación financiada por la Dirección de Investigación, Universidad de Los Lagos Osorno, Chile. Av. Alc. Fuschlocher N°1305 Pab. Lago Ranco 1º Piso Post Code 5290000

Resumen:

Objetivo: conocer los hábitos de vida, práctica de actividad física y deporte de adolescentes de la ciudad de Osorno (Chile). Métodos: se aplicó el cuestionario de hábitos de vida, actividad física y deporte, donde se encuestaron 1.310 adolescentes de la ciudad de Osorno (Chile). Resultados: los sujetos presentan una baja frecuencia semanal de participación en actividades físicas y deportivas ya que el 70,5% lo hacen menos de tres veces a la semana. El deporte más practicado es el fútbol (44,8% y 13,4% en hombres y mujeres, respectivamente). Las principales motivaciones para practicar deporte y/o actividad física son la diversión (47%), y obtener buena forma física (22%). El principal motivo de abandono es la necesidad de estudiar (38%). En relación a los hábitos de vida presentados por los adolescentes podemos decir que estos leen alrededor de uno o menos libros durante un mes, así mismo ven Tv o utilizan internet dos o tres horas diarias y beben alcohol y asisten a discotecas solo de manera ocasional. Conclusión: los adolescentes de este estudio presentan un perfil de estilo de vida similar al observado en contextos internacionales, donde los jóvenes presentan una baja adherencia hacia la

actividad física y práctica deportiva, siendo los hombres los que presentan mayor participación en actividades físicas – deportivas.

Palabras claves: participación deportiva, motivación, jóvenes.

Abstract

Objective: to relate the habits of life, practice of physical activity and sport of adolescents of the city of Osorno (Chile). Methods: the questionnaire on life habits, physical activity and sport was applied, where 1,310 adolescents from the city of Osorno (Chile) were surveyed. Results: the subjects show a low weekly frequency of participation in physical and sports activities since 70.5% do so less than three times a week. The most practiced sport is football (44.8% and 13.4% in men and women, respectively). The main motivations for practicing sports and / or physical activity are fun (47%), and obtaining good fitness (22%). The main reason for dropping out is the need to study (38%). In relation to the habits of life presented by teenagers we can say that they read about one or less books during a month, likewise they watch TV or use internet two or three hours a day and drink alcohol and attend discos only occasionally. Conclusion: adolescents from Osorno present a lifestyle profile similar to that observed in international contexts, where young people show a low adherence to physical activity and sports practice, with men being less sedentary than women, where soccer It is the most popular sport.

Keywords: sports participation, motivation, young people.

1.- Introducción.

La adolescencia es una etapa del ciclo vital de profundos cambios a nivel biológico, mental e intelectual, es un periodo de consolidación frente a la vida, resultando necesario tener mayor conocimiento de la salud del adolescente especialmente por el aumento de peso, considerando los cambios demográficos de la población Chilena y sus hábitos de vida (Gaete, 2015).

Los hábitos de vida consisten en la gama de decisiones que el individuo toma y que le afecta, sobre las que tiene mayor o menor control; si éstas son malas decisiones desde el punto de vista de salud, el individuo crearía un riesgo autoimpuesto, que le puede predisponer a enfermar o incluso llevar a la muerte (Bastías, 2014).

Los estilos de vida se encuentran relacionados con la forma en que las personas actúan en su vida cotidiana, y tienen su base en los diferentes hábitos y rutinas que regulan el comportamiento. El estilo de vida puede considerarse como un patrón multidimensional que la persona produce a lo largo de la vida, y que se proyecta directamente en la salud (Pender, 2002).

Los hábitos de vida, hacen referencia a una serie de actividades, rutinas cotidianas, como características de alimentación, horas de sueño o descanso, consumo de alcohol, tabaco y sustancias psicoactivas, actividad física y vida sexual (Fonseca, 2007).

El Informe de la Organización de la salud, (2010) señala que de un conjunto de 25 grandes riesgos evitables seleccionados y estudiados, entre los más importantes a nivel mundial se encuentran los siguientes: prácticas sexuales sin protección, presión arterial elevada, tabaco, alcohol, niveles de colesterol elevados, y sobrepeso/obesidad, todos vinculados a hábitos de vida.

En Chile aumentó el consumo de la comida rica en grasa y azúcar refinada, se disminuyó la actividad física y se incrementó el consumo de tabaco y alcohol, esto ha significado un aumento explosivo de la obesidad y sedentarismo, así como del tabaquismo en la población chilena, especialmente en los niños, adolescentes y mujeres (Bastias et al., 2014).

Es importante resaltar que la Organización Mundial de la Salud, (2010) en su estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud indica que la actividad física puede contribuir en el desarrollo psicosocial de los adolescentes y jóvenes. También se ha sugerido que los adolescentes y jóvenes activos pueden adoptar con más facilidad otros comportamientos saludables, como evitar el consumo de alcohol, tabaco y drogas ilícitas.

Por lo anterior se convierte la actividad física deportiva en un factor de protección de consumo de alcohol y otras drogas, porque contribuye al desarrollo de valores personales y sociales, introducen normas de comportamiento, pone a prueba los límites personales y grupales, y existe una mejora de las capacidades personales y de competición (Moreno et al., 2008).

A pesar de la reconocida mejora que la práctica físico-deportiva regular produce en la calidad de vida a lo largo de los años (Blair y Morris, 2009), diversos estudios verifican un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva con la edad en la población joven, demostrando una mayor tasa de abandono entre los 12 y los 18 años (Chillón et al., 2009).

En relación a lo anterior, en un estudio realizado en la ciudad de Melilla, se obtuvo como resultado una baja frecuencia semanal de participación donde, solamente un 38,3% adolescentes señalan que realizan actividad física más de 3 veces a la semana (Granada et al.,2010).

Sobre los motivos de abandono de práctica físico-deportiva en adolescentes, son muchos los estudios que evidencian que la falta de tiempo
Castillo Cerda, M. A.; (2018). Hábitos de vida, actividad física y deporte de adolescentes de la ciudad de Osorno, Chile. Trances, 10(5):673-690. 676

aducida por los estudios y el aburrimiento o pereza por la actividad constituyen los elementos de deserción más destacables en estos chicos y chicas (Piéron, 2002). En otro estudio se destacó como principales causas de abandono de práctica de actividad físico-deportiva en estos adolescentes, fue el aburrimiento y el desarme del equipo de pertenencia. (Arribas et al., 2004).

Por otro lado diversas investigaciones norteamericanas y europeas de corte sociológico han constatado también un descenso progresivo de la práctica físico-deportiva desde la etapa escolar, acentuándose de manera alarmante en la adolescencia (Caspersen et al., 2000; Telama et al., 2005).

Investigación comparativa sobre los estilos de vida de los jóvenes europeos entre 12 y 15 años de edad señala una disminución muy significativa en la práctica de actividad física entre los 12 y los 15 años, siendo mucho más acusada en las chicas (Pieron et al., 2003).

Autores consideran que siendo la práctica de actividad físico-deportiva tan importante en estos períodos de edad, es importante desarrollar estudios sobre los motivos de práctica y abandono de la misma en adolescentes, para desarrollar estrategias idóneas de promoción de vida activa en nuestros jóvenes (Cantera y Devís, 2002).

Por tanto existe la necesidad de intervenir oportuna e intersectorialmente sobre los factores protectores presentes entre los adolescentes en la etapa temprana, como estrategia para fomentar comportamientos saludables (Velásquez, 2015).

Por lo anterior señalado es importante cumplir con los objetivos de la que plantea la Educación Física Chilena que es crear hábitos duraderos de actividad física en el alumnado una vez terminado su periodo de escolarización. Para su consolidación, no sólo se les debe ofrecer un gran repertorio de

actividades físicas y deportivas que les permitan escoger en un futuro las más adecuadas a sus capacidades e intereses, sino también vincular esa práctica con la motivación del estudiante, conocimiento acerca de las mismas en un marco de actitudes, valores y normas. (Garrido et al, 2011).

2. Metodología.

En función de los objetivos propuestos para esta investigación, se utilizó un estudio descriptivo- explicativo, no experimental de enfoque cuantitativo, donde se aplicó el método de encuesta social, utilizándose encuesta por muestreo (Kish, 1995; Lohr, 2000).

Contexto: el estudio se realizó en catorce establecimientos educativos de la ciudad de Osorno - Chile y los datos fueron recogidos durante los meses de mayo a septiembre.

Participantes: los sujetos pertenecen a establecimientos educativos de carácter municipal, particular y particular subvencionados de la ciudad de Osorno. La población correspondió a unos 6.780 adolescentes, todos estudiantes regulares.

Antes del comienzo de esta investigación se procedió a solicitar y obtener las respectivas autorizaciones administrativas tanto de la Dirección Provincial de Educación como de las direcciones de los centros involucrados. Además todos los sujetos o sus padres, debieron firmar un consentimiento informado. Se solicitó la aprobación de los procedimientos experimentales al Comité de Ética del Departamento de Ciencias de la Actividad Física de la Universidad de Los Lagos, procedimientos de acuerdo a la declaración de Helsinki.

La muestra: fue seleccionada de manera aleatoria siguiendo un procedimiento de extracción probabilística y estratificada por aulas escolares, es

decir los objetos de estudio están unidos de forma conglomerada. No se encuestó a ningún adolescente por la calle, en su casa u hospitalizado sino a los que están escolarizados en centros de enseñanza reglada y aplicado dentro de su contexto educativo, por lo que los sujetos que se van a analizar y los que no, quedan definidos de forma unívoca. De esta manera la muestra cumple las condiciones de representatividad e igualdad de oportunidades, finalmente esta correspondió a 1.310 estudiantes un 19.32% de la población total.

Se descarta el muestreo no aleatorio porque presenta como inconvenientes ser deficientemente representativo, tener pocas posibilidades de control y dar demasiado protagonismo a la responsabilidad del entrevistador en la selección de los sujetos. De manera que en esta investigación se ha realizado un muestreo probabilístico simple en el que se encuentran representados los alumnos y alumnas de enseñanza media de la ciudad de Osorno.

3. Materiales y métodos.

Instrumentos: el material utilizado para responder al objeto de la investigación fue el “cuestionario de hábitos de vida, actividad física y deporte” de 28 ítems el cual recoge actitudes y opiniones de carácter general.

Para la elaboración del cuestionario se tomó como base un instrumento utilizado en una tesis doctoral española (Edo, 2001) y posteriormente fue validado en la población Chilena, en un estudio donde se encuestaron 144 alumnos de enseñanza media, concretamente se determinó la fiabilidad de la elección de las preguntas a través del índice Alfa de Cronbach que refleja la homogeneidad de los mismos, el cual dio como resultado $\alpha = 0,726$ valor que sugiere una adecuada relación entre los ítems y un alto poder discriminante (Garrido,2011).

El cuestionario está conformado por las siguientes dimensiones en las cuales están distribuidas las preguntas:

- 1.- Tiempo dedicado a la actividad física o deportes
- 2.- Hábitos de vida
- 3.- Tipo de actividades que realiza habitualmente
- 4.- Con quién practica actividad física o deporte y donde
- 5.- Motivación o no por la práctica deportiva.

El cuestionario contempla tres apartados:

Datos generales: nombre del centro, tipo de centro, edad, sexo.

4. Resultados.

Los datos globales recogidos en la aplicación del cuestionario se sometieron al estadístico Alpha de Cronbach para determinar la fiabilidad del instrumento. El valor encontrado fue de $\alpha = 0,747$ valor que sugiere una adecuada relación entre los ítems y un alto poder discriminante, el cual puede considerarse un nivel aceptable de fiabilidad de acuerdo con Kerlinger y Lee (2002) que establecen 0.70 como el límite entre la fiabilidad aceptable y la no aceptable.



Figura 1. Porcentaje de adolescentes que practican actividad física y deporte en la comuna de Osorno menos de tres veces a la semana. Se puede observar que la práctica actividad física y deporte realizada por los adolescentes en general, menos de tres veces a la semana es de un 70.5% mientras que los adolescentes que no practican actividad física o deporte corresponde a un 29.5%.

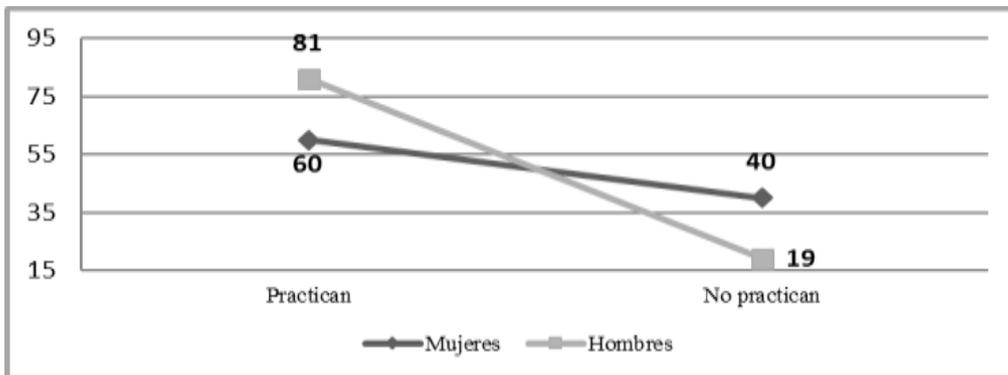


Figura 2. Diferencias por sexo en la práctica de actividad física y deporte de los adolescentes en la ciudad de Osorno, mínimo una vez a la semana. En relación a la práctica de actividad física y deportiva diferenciada por sexo, realizada como mínimo una vez a la semana, independiente del tipo de práctica que se desarrolle o el nivel competitivo o amateur con que se aborde la práctica, observamos que cerca del 81% de los hombres y el 60% de las mujeres practican deporte o realizan alguna actividad física a parte de la clase de educación física; así mismo el 40% de las mujeres y el 19% de los hombres no efectúan ningún tipo de práctica físico deportiva.

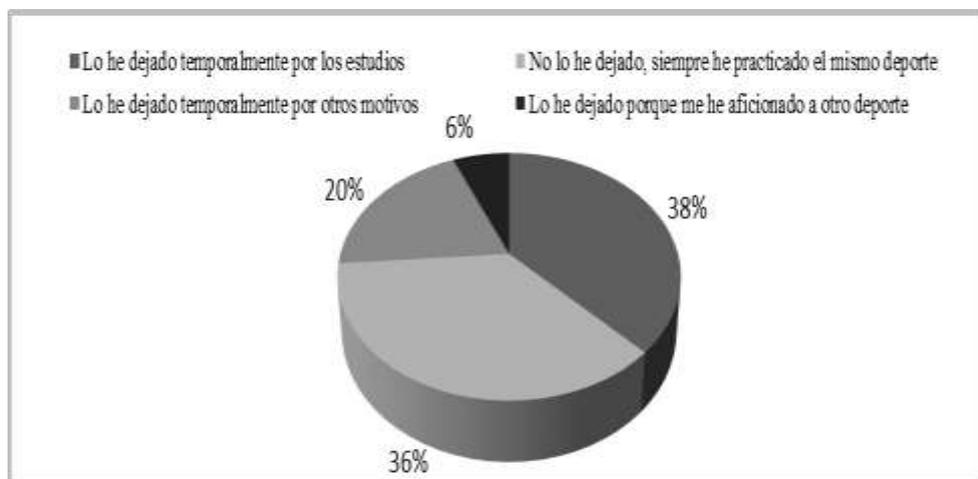


Figura 3. Motivos de abandono de la práctica física y deportiva de los adolescentes de Osorno (%). Principalmente el abandono se debe, según el gráfico n°11, a motivos arraigados en el estudio o el rol de estudiante que poseen los adolescentes con un 38%, también existen aquellos que lo han dejado temporalmente por otros motivos 20% y otros que se han aficionado a otro deporte con un 20%; de aquellos que practican deporte y no han abandonado 36% son jóvenes que continúan en una misma disciplina.

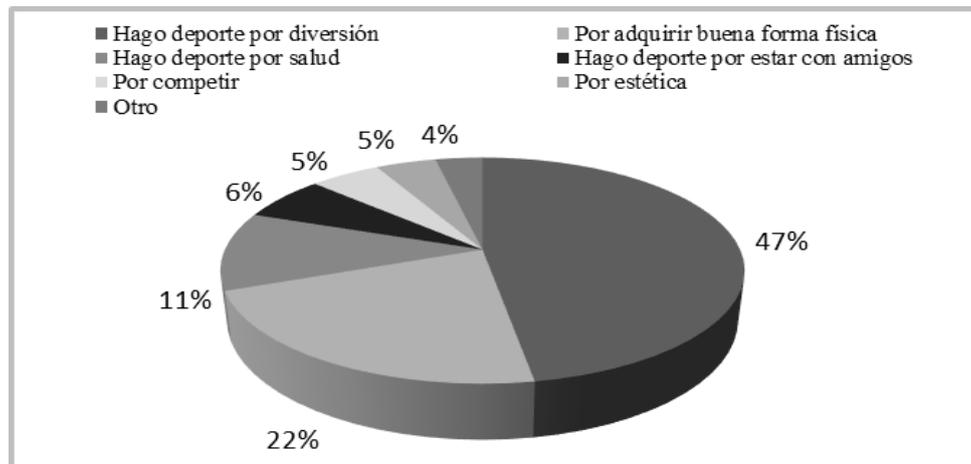


Figura 4. Motivos por los cuales los adolescentes de Osorno practican actividad física y deporte (%). Según la figura, podemos observar la situación que motiva la práctica física y deportiva, asumiendo que la mayoría de los adolescentes, que declaran practicar, lo hacen por diversión 47%, así mismo aquellos que lo hacen por adquirir una buena forma física se sitúan como segunda mayoría 22% y en tercer lugar 11% aquellos que hacen deporte por salud o para mantener un estilo de vida saludable; quedando el porcentaje restante para aquellos que lo hacen para estar con sus amigos 6%, los que lo hacen por competir (5%), los que lo hacen por estética (5%).

Deporte	Hombres	Mujeres
Fútbol	44,88%	13,48%
Basquetbol	11,81%	8,74%
Ciclismo	6,14%	4,59%
Artes Marciales	3,31%	0,89%
Atletismo	2,99%	3,56%
Ajedrez	2,20%	0,89%
Baile y danza	1,89%	16,89%
Voleibol	1,89%	6,81%
Running	1,57%	0,59%
Rugby	1,57%	0,15%
Hándbol	1,26%	3,41%
Tenis	1,10%	0,59%
Deportes de aventura	1,10%	0,44%
Tenis	1,10%	0,59%
Gimnasia de mantenimiento	0,79%	1,19%
Natación	0,79%	1,33%
Aeróbica	0,63%	3,70%
Esquí	0,16%	0,30%
Escalada	0,16%	0,15%
Gimnasia Rítmica	0,00%	2,37%
Bádminton	0,00%	0,44%
No practico	3,46%	6,37%
Me gustaría practicar alguno	6,30%	19,70%

Tabla 1. Ranking de deportes que practican los adolescentes de Osorno según sexo. La tabla 1, destaca que el fútbol y basquetbol son los más practicados.

	Además de la clase de Educación Física practicas actividad física o deporte de manera regular	Cuántas horas practicas el día que haces actividad física o deporte	Señala el motivo principal por el que practicas o no actividad física o deporte	¿Ves la tv y utilizas internet?	¿Cuántos libros lees al mes?	¿Vas a algún bar, sala de juegos, discoteca?	¿Fumas?	¿Bebes alcohol?
Además de la clase de Educación Física practicas actividad física o deporte de manera regular	1	,604	,535	-,139	-,052	,125	-,059	-,021
Cuántas horas practicas el día que haces actividad física o deporte	,604	1	,511	-,135	-,004	,115	-,022	,001
Señala el motivo principal por el que practicas o no actividad física o deporte	,535	,511	1	-,073	-,061	,083	,002	,017
¿Ves la tv y utilizas internet?	-,139	-,135	-,073	1	-,012	,087	,128	,112
¿Cuántos libros lees al mes?	-,052	-,004	-,061	-,012	1	-,046	-,076	-,039
¿Vas a algún bar, sala de juegos, discoteca?	,125	,115	,083	,087	-,046	1	,426	,507
¿Fumas?	-,059	-,022	,002	,128	-,076	,426	1	,570
¿Bebes alcohol?	-,021	,001	,017	,112	-,039	,507	,570	1

Tabla 2. Correlaciones entre diferentes variables de ocio y consumo de cigarrillos y alcohol y su incidencia en los niveles de actividad física para los adolescentes de Osorno. (R Pearson).

5. Discusión.

Los resultados de este estudio realizado con una muestra de adolescentes Chilenos, nos indican existe una baja frecuencia semanal de participación en actividades físicas-deportivas ya que el 70,5% de los adolescentes lo hacen menos de tres veces a la semana, siendo estos resultados en cierta medida concordantes con la investigación realizada por Granada et al., (2010), quien también indicó que existe una muy baja frecuencia semanal de participación en actividad física deportivas por parte de los jóvenes.

En relación al número de participantes que no hacen ninguna actividad física extraescolar a lo largo de la semana, los resultados de esta investigación concuerdan con dos encuestas de calidad de vida realizadas por el Ministerio de Salud en el año 2010 en Chile, realizada a nivel regional y urbano- rural, se preguntó cuántas veces se practicaba actividad física o deporte, los resultados mostraron que el porcentaje de población que no hacía ninguna actividad física era de un 71% y un 73%, resultados que concuerdan además con lo expresado por , Caspersen et al., 2000; Telama et al., (2005).

La exigencia de los estudios y la pereza suponen los principales motivos de abandono de la misma, respecto a los Motivos por los cuales los adolescentes de Osorno practican actividad física- deportiva estos declararon hacerlo por, diversión así mismo aquellos que lo hacen por adquirir una buena forma física se sitúan como segunda mayoría y en tercer lugar, aquellos que hacen deporte por salud o para mantener un estilo de vida saludable, estos resultados concuerdan en cierta medida con la investigación realizada por Garrido et al, (2011) donde se dio a conocer que las razones por las cuales los adolescentes, suelen practicar actividades extraescolares son: por ocio,

salud, diversión, competición, también concuerdan con los resultados de Castillo et al, (2011), donde un 36,6% de los encuestados señaló que realiza actividad física o deporte por mera diversión y concuerdan con los resultados de Granada et al, (2010), donde los encuestados respondieron aquellos ítems más relacionados con el ámbito de la salud como por ejemplo, “ porque me gusta estar saludable y en forma”.

En relación a los deportes más practicados, diferenciados por sexos, en este estudio se destacan el fútbol con mayor frecuencia entre los varones seguido del basquetbol existiendo una cierta correlación entre aquellos adolescentes que practican deporte por diversión y aquellos que lo hacen por competir con los deportes que están por debajo de los mencionados, debido a que estos son en su mayoría competitivos. Por su parte las damas se inclinaron hacia la danza y el baile dejando al futbol en un segundo lugar.

Al momento de aplicar r de Pearson a estas dos variables tenemos un estadístico de 0.301 el que nos dice que existe una relación positiva entre aquellos que practican un deporte y el motivo por el que lo hacen, estos resultados concuerdan con el estudio de Mollá (2007) realizado con alumnos de 4º curso de Enseñanza Secundaria Obligatoria en Madrid, donde el deporte más practicado correspondió al fútbol.

En relación a los hábitos de vida presentados por los sujetos podemos decir que estos leen alrededor de uno o menos libros durante un mes, así mismo ven Tv o utilizan internet dos o tres horas diarias, hábitos que van contra lo indicado por la American Academy of Pediatrics (2001), quien recomienda que los niños, niñas y jóvenes mayores de 2 años de edad no deben ver la televisión o usar internet menos de dos 2 horas por día, otros datos nos muestran resultados similares a los encontrados y que que no cumple con esta normativa, en las investigaciones de Devís et al., (2009).

6. Conclusiones.

Los datos encontrados revelan perfiles similares a contextos internacionales, donde los adolescentes presentan una baja actividad física y práctica deportiva, donde los varones presentan menos hábitos sedentarios que las damas, donde los deportes más practicados es el fútbol tanto por las damas como por los varones, donde es importante además considerar el grado de autogestión de los jóvenes en su práctica de actividad físico-deportiva y sobre todo considerar que el principal agente motivador es el mismo joven y su necesidad personal de practicar actividad física o deporte donde a mejores instalaciones o más cercanas o en mayor número existen en el entorno deportivo del joven este practicaría un mayor número de horas y lo haría también fuera de los horarios escolares. Por otro lado se puede aludir, que los jóvenes que practican deporte en la comuna de Osorno, no son influenciados directamente por sus padres, esto debido a que la mayoría de ellos no practican deporte, y se asume que existe una diferencia de género importante considerando que los padres practican más deporte que las madres. Respecto a los motivos por los cuales los jóvenes de Osorno practican actividad física y deporte, el principal motivo es por diversión, por adquirir una buena forma física, estando también aquellos que lo hacen por salud o para mantener un estilo de vida saludable; quedando el porcentaje restante para aquellos que lo hacen para estar con sus amigos y donde el motivo de abandono es el poco tiempo que les queda debido a sus responsabilidades académicas, por otro lado se debe mencionar que a medida que un joven avanza en edad va disminuyendo su nivel de práctica de actividad física y deportiva adoptando una cultura sedentaria, si bien los parámetros no tienen niveles de descenso en forma drástica, si es posible hacer una proyección que nos indique que cada 2 años un joven decrece en sus niveles de práctica deportiva al menos en un 0.3%.

7.- Referencias

- Arribas Galárraga, S. y Arruza Gabilondo, A. (2004). El abandono de la práctica de la actividad física y el deporte en jóvenes escolares de Guipúzcoa. En J. Díaz (Coord.), *III Congreso Nacional de Deporte en edad escolar* (pp. 365-380). Dos Hermanas (Sevilla): Patronato Municipal de Deportes del Excmo. Ayuntamiento de Dos Hermanas.
- American Academy of Pediatrics. (2001). Children, adolescents, and television. *Pediatrics*, 107(2), 423- 426.
- Blair, S. y Morris, J. (2009). Healthy Hearts and the universal benefits of being physically active: physical activity and health. *Annals of epidemiology*, 19(4), 253-256.
- Caspersen, C. J.; Pereira, M. A. y Curran, K. M. (2000). Changes in physical activity patterns in the United States, by sex and cross-sectional age. *Medicine and Science in Sport and Exercise*, 32 (5), 1601-1609.
- Cantera, M. A. y Devís, J. (2002). Physical activity levels of secondary school Spanish adolescents. *European Journal of Physical Education*, 5 (1), 28-44.
- Casimiro, A. J. (2001). Efectos fisiológicos del ejercicio físico. En Actas del II Congreso Internacional de Educación Física y Diversidad (pp. 185-199). Murcia: Consejería de Educación y Universidades.
- Chillón, P., Ortega, F., Ruiz, J., Pérez, I., Martín-Matillas, M., Valtueña, J., (2009). Socio-economic factors and active commuting to school in urban Spanish adolescents: the AVENA study. *European Journal of Public Health*, 19 (5), 470-476.

- Devís-Devís, J., Peiró-Velert, C., Beltrán-Carrillo, V.J. & Tomás, J.M. (2009). Screen media time usage of 12-16 year-old Spanish school adolescents: Effects of personal and socioeconomic factors, season and type of day. *Journal of Adolescence*, 32, 213-231.
- De Hoyo, M. y Sañudo, B. (2007). Motivos y hábitos de práctica de actividad física en escolares de 12 a 16 años en una población rural de Sevilla. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7 (26), 87-98.
- Edo, J.A. (2001). Adolescencia y deporte en el Principado de Andorra. Tesis Doctoral. Universidad de Zaragoza.
- Fonseca Villamarín, M.E., Maldonado A, Pardo L, Soto Ospina M.F. (2007). Adolescencia, estilos de vida y promoción de hábitos saludables en el ámbito escolar. *Umbral Científico*.; 11:44-57.
- Gaete, V., (2015). Desarrollo psicosocial del adolescente, *Revista Chilena de Pediatría*, versión impresa ISSN 0370-4106.
- Garrido, M. ;Castillo, M.; Elzel, L. y Durán, T. (2011). Las actividades deportivas en estudiantes de primer año medio en Osorno (Chile). *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte* vol. 10 (41) pp. 145.
- García-Ferrando, M. (2001). *Los españoles y el deporte: prácticas y comportamientos en la última década del siglo XX*. Madrid: Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Consejo Superior de Deportes.
- Granda, J.; Montilla, M.; Barbero, J. C.; Mingorance, A.; Alemany, I. (2010). Frecuencia de práctica y motivos de participación/no participación en actividades físicas en función del género de escolares de 10-12 años de Melilla. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte*, 21(6). 280-296. <http://www.cafyd.com/revista/02103.pdf>.

- Ministerio de Salud. (2010). Indicadores de Obesidad en la población chilena. Gobierno de Chile. Ministerio de Salud. (2010). Encuesta Nacional de Salud. Gobierno de Chile.
- Mollá, M. (2007). La influencia de las actividades Extraescolares en los Hábitos deportivos de los Escolares. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 7(27), 241-225
- Moreno-Murcia J.A., Coll D.G.C., Cervello-Gimeno E. (2008). Motivación y salud en la práctica física deportiva: diferencias según el consumo de alcohol y tabaco. *Int J Clin Health Psychol*. 8(2): 483-494.
- Organización Mundial de la Salud. (2002). Informe sobre la salud en el mundo 2002. [Internet] Ginebra: OMS: [citado 24 de junio 2012] 290 p. Disponible en: <http://www.who.int/whr/2002/es/index.html>
- Pender NJ, Murdaugh CL, Parsons MA. (2002). *Health promotion in nursing practice*. 4th ed. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall; p. 340.
- Piéron, M. (2002). Estudi sobre els hàbits esportius dels escolars d'Andorra. Andorra: Govern d'Andorra.
- Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Valimaki, I., Wanne, O. & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267- 273.
- Piéron M. (2003). Actividad físico-deportiva y salud. Análisis de los determinantes de la práctica en alumnos de Enseñanza Secundaria. *Revista de Educación Física*, 66, 15-23.
- Vélez, C.; Alvarez, M.; Betancurth D. (2015). Estilos de vida en adolescentes escolarizados de un municipio colombiano. *Revista Cubana pediatría*, vol. 87 n° 4 ciudad de la Habana.

